



KVW Senioren - Rundschreiben
KVW Senioren - Pfarrplatz 31 - 39100 Bozen
Tel. 0471 309 175 – senioren@kvw.org

März 2021

Inhalt:

- Leitgedanken
- Online-Treffen der Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit
Auszüge aus dem Referat von Primar Dr. Andreas Conca
- Hinweise: Termine, Anregungen
- Oster-Andachten, Kerzen verzieren, Eier batiken



Liebe Mitarbeitende in der Seniorenarbeit!

Ostern ist das größte Fest der Christenheit. Die Auferstehung Jesu vom Reich des Todes ist der Sieg des Lebens über den Tod. Das ist unsere Zuversicht.

In dieser besonderen Zeit der gefährlichen Corona-Infektionen werden wir auch mit dem eigenen Tod konfrontiert. Durch eine religiöse Rückbindung an Gott und in der Hoffnung auf ein glückliches Weiterleben nach dem irdischen Tod können wir gelassener bleiben. Bibel-Zitate verweisen auf die unvorstellbare Herrlichkeit, die uns erwartet. (2.Kor 4,17)

In dieser Zeit des verordneten Rückzugs brauchen wir die Fähigkeit zur Hoffnung, zur Solidarität, zum Mitgefühl. Menschen sind soziale Wesen und brauchen mitmenschliche Kontakte. Auch mit dem Telefon können wir miteinander reden, Sorgen aussprechen, um Hilfen bitten usw. Mit der Nutzung des Internet können wir mit den Menschen verbunden bleiben, viele Informationen einholen und in online-Gesprächen einander sehen und hören. Wo ein Wille, ist auch ein Um-Weg zu finden.

In einem online-Treffen der Seniorenclub-Leiter*innen und Mitarbeiter*innen am 17.03.2021 wurden Erfahrungen ausgetauscht und gefragt: WAS können wir wieder anbieten, damit ältere Menschen Gemeinschaft erleben? Treffen, gemeinsame Spaziergänge, Weiterbildungsangebote, religiöse Angebote, Diskussions-Möglichkeiten zu aktuellen Themen usw.

Primar Andreas Conca hielt einen zukunftsweisenden Vortrag zum Thema: Stabilität erfahren auch in instabilen Zeiten.

Wir wünschen Ihnen ein froh stimmendes Osterfest, Gelassenheit, Zuversicht und Gesundheit!

Maria Kusstatscher, Vorsitzende der Senioren im KVW
Richard Kienzl, Mitarbeiter im Seniorenbüro

Online Bezirks-Treffen der Mitarbeitenden in der Seniorenarbeit

Am Mi. 17. März 2021 von 9 - 11.30 Uhr

Rückblick auf die jährlichen Bezirkstreffen mit Erfahrungsaustausch und mit einem Thema. Letztes Jahr konnten die ersten Treffen noch stattfinden, die nächsten wurden wegen der plötzlichen Corona-Beschränkungen online fortgesetzt. Seither wurden alle Treffen nur mehr über Internet-Gespräche geführt.

Erfahrungsaustausch: Die Anwesenden berichteten über ihre Erlebnisse und Beobachtungen in dieser dramatischen Zeit von Covid-19 mit den vielen Lockdowns. Leider lähmte die Panikmache der Angst viele Senioren/innen. Viele wagen wegen der Ansteckungs-Gefahr nicht mehr, aus dem Haus zu gehen. Die Einsamkeit und Eintönigkeit stimmt viele depressiv.

Aufmerksamkeiten zum Geburtstag und kleine **selbst gebastelte Geschenke zu Weihnachten** an der Haustür erfreuten viele Senioren*innen. Sie sagten oft, sie haben schon so vieles erlebt und überlebt; die Erfahrungen und Ängste im Krieg waren schlimmer! Sie sind dankbar für die Rente, für die geheizte Wohnung, für gesunde Lebensmittel, für die gute medizinische Versorgung. Ältere Menschen haben Mitgefühl mit den eingesperrten Kindern, die Bewegung und Kontakte untereinander brauchen, und mit jenen Jugendlichen und Erwachsenen, die Arbeit und Einkommen verloren haben und nicht wissen, wie es weitergeht.

Es braucht neue soziale Netze, z.B. ein **Grundeinkommen** für alle. Zur Zeit werden in den EU Staaten Unterschriften gesammelt für die Einführung eines Grundeinkommens. Das würde viele Lebens-Ängste mindern. (siehe: www.ebi-grundeinkommen.de)

Auch der Papst fordert in seinem neuen Buch „Wage zu träumen – mit Zuversicht aus der Krise“ das Grundeinkommen zur Überwindung der Existenz-Ängste vieler Menschen, weil dieses die Not wenden würde und die Menschen in würdiger Weise für die Gemeinschaft arbeiten könnten. Dies wäre ein Weg in eine bessere Zukunft.

In Zeiten wie diesen begannen viele Senioren/innen die Vorteile des Internet zu nützen: elektronische Post E-mail, online-Gruppengespräche, Informationen suchen, Radio- und Fernsehsendungen später hören und sehen u.v.a.

Hilfen bieten dazu die **Senioren-online-Begleiter*innen** an, zur Zeit auch telefonisch oder mit Fernwartung. Anfragen um Helfer über das Seniorenbüro. Tel. 0471 309175 e-mail: senioren@kvw.org Auch solche, die neu mit dem Internet beginnen, wollen fragen: Was möchte ich mir kaufen? Unterschiede zwischen PC, Laptop und Smartphone? Wie kann ich Zugang zum Internet bekommen? Wie kann ich mir eine E-mail-Adresse anlegen? Wie kann ich viele Informationen im Internet finden? Bedienungs-Fragen für Smartphone und PC usw.

Auch viele Weiterbildungs-Angebote werden jetzt online durchgeführt. Informationen und Anmeldung: bildung@kvw.org Tel. 0471 309175

Gedanken aus dem Vortrag von Primar Andreas Conca zum Thema: Stabilität auch in instabilen Zeiten erfahren

Das Alter steht für Lebenserfahrung und Weisheit. Noch nie in der Menschheitsgeschichte ist der Mensch so alt geworden wie jetzt. Ältere Menschen sind eine nicht mehr wegzudenkende Ressource in der Gesellschaft, dies wurde in der Zeit der Pandemie vergessen. Die älteren Menschen wurden nicht um ihre Meinung gefragt, sie wurden weggesperrt, um sie zu schützen. Sie wurden nicht gefragt, was ihnen lieber ist: Schutz vor Virus oder lieber Kontakt zu Kindern und Enkeln pflegen dürfen? Hier wurden große Fehler gemacht.

Altersheime müssen offen, zugänglich und transparent sein.

Der Mensch braucht Begegnung, Bewegung und Bildung. Dies ist allen Menschen zu ermöglichen und vor allem auch generationsübergreifend.

Der Erfahrungsschatz der älteren Menschen muss wertgeschätzt werden, es braucht Austausch zwischen den Generationen, dieser muss ermöglicht und gefördert werden. Die Senioren haben die rasante wirtschaftliche und gesellschaftliche Entwicklung der letzten Jahrzehnte mitgemacht, sie kennen auch andere Zeiten. Sie haben schon vieles erlebt. Ihr Wissen ist ein wertvoller Schatz, den es für die Gesellschaft zu erhalten gilt. Daher sind Projekte, an denen sich mehrere Generationen beteiligen, immer spannend und das Motto „voneinander lernen“ erhält eine besondere Bedeutung. Dabei geht es nicht nur darum, dass zum Beispiel Jugendliche den Senioren etwas am Handy demonstrieren, sondern dass auch Senioren den Jungen Spiele aus ihrer Kinder- und Jugendzeit zeigen und von ihren Lerninhalten in der Schule erzählen.

Die Pandemie erfasst zur Zeit alle. Die Gesellschaft befindet sich im Stresstest. Es zeigt sich, dass Senioren weniger häufig psychischen Störungen unterliegen als Jüngere. Wichtig ist, sich in Optimismus zu üben, weg von der Opferrolle und hin zur lösungsorientierten Lebensweise, Zukunftspläne schmieden, Kreativräume schaffen, den Menschen trotz Abstand nahe bleiben. Wir sehen die Möglichkeiten, die uns dabei helfen können. Schon die Tatsache, dass sich Senioren die digitalen Alternativen zu Präsenzveranstaltungen zunutze machen, zeugt davon, dass Senioren noch mitten im Leben stehen. Sie sind Teil dieser Gesellschaft und müssen auf ihre Anliegen und Bedürfnisse aufmerksam machen.

Wichtig ist, auf die Selbstbestimmung und Eigenverantwortung hinzuweisen. Senioren sind eine starke Gemeinschaft. Als solche müssen sie wieder wahrgenommen werden, ohne ständig die negativen Begleiterscheinungen des Älterwerdens vor Augen geführt zu bekommen. Wir sehen, dass bisherige Gesellschaftsmodelle bröckeln. Wo gibt es denn noch den Mehrgenerationenhaushalt? Familienstrukturen sind nicht mehr so klar wie früher. Heute leben Senioren vielfach allein. Das heißt auch, dass viele Kinder einen zeitlich begrenzten Zugang zu den Großeltern haben, dabei ist dieser Kontakt sehr wichtig. Großeltern sind bevorzugte und nahe Bezugspersonen für die Enkelkinder. Sie sind Schätze füreinander. Zwischen den Generationen braucht es Begegnung und Erfahrungsaustausch. Im nächsten Kompass wird mehr über das Referat vom Psychiater Primar Andreas Conca berichtet.

- Am 8. April wird ein **online-Gespräch mit Landeshauptmann Arno Kompatscher** angeboten. Wir wollen ihm unsere Wünsche und Bedenken vortragen. Der Link zur Teilnahme wird Ihnen vorher mitgeteilt. Wünsche können vorher eingesendet werden an richard.kienzl@kvw.org oder an: maria.kusstatscher@gmail.com
- Die **KVW Landesversammlung** mit Neuwahlen des Landesausschusses findet am 24. April 2021 online statt.
- Das neue **Buch von P. Robert Gamper** „Ein gutes Wort“ kann im Seniorenbüro in Bozen abgeholt werden, Preis 15 Euro.
- **„Bewegung bis ins Alter“** kann auch zuhause mit den Anregungen von Annemarie Seppi durchgeführt werden. Gerne bieten wir euch eine Video-Veranstaltung über ZOOM an.
Auch im Bayrischen Fernsehen und in YouTube werden täglich Bewegungsübungen zum Mitmachen angeboten (7.20 Uhr und um 8.40 Uhr).
- Katia Trojer bietet online Kurse an für **Feldenkreis** und für **Beckenboden-Gymnastik**. Informationen finden Sie unter: www.Feldenkreis-Trojer.com Tel. 334 6235695. Anmeldungen über KVW Bildung Senioren.
- **Sozial-Lotsen-Dienste:** In dieser Corona-Zeit werden jetzt viele **Hilfsgelder** verteilt. Personen, die notwendig Hilfe brauchen, mögen darauf aufmerksam gemacht werden. Sie können sich im **Sozialsprenkel** und im **KVW Patronat** informieren und dort ansuchen.
- Die **Seniorentagung** findet am Samstag 6. Nov. 2021 statt: wenn es möglich ist, im großen Pastorsaal oder ansonsten wieder online.
- Richard informiert über das Ansuchen 2021 und die Abrechnung 2020. Die Unterlagen wurden termingerecht beim Amt für Senioren abgegeben.
- Die gedruckten Bezirks-**Fahrpläne** „Südtirol-mobil“ können in den Banken vor Ort abgeholt werden.
- Empfehlenswertes neues **Buch von Papst Franziskus:**



„**Wage zu träumen. Mit Zuversicht aus der Krise**“, Kösel-Verlag 20 Euro. Ursachen, die zur Krise geführt haben. Mit offenem Herzen können wir die Welt zu einer besseren verändern. Der Papst fordert in diesem Buch auch die Bereitstellung eines **universellen Grundeinkommens**. Es könnte den Menschen die Existenzängste nehmen, die Würde garantieren, in Freiheit Arbeitsbedingungen annehmen und den Einsatz für die Gemeinschaft fördern.

Einstimmung auf Ostern

Anregungen für religiöse Andachten in der Osterzeit findet man im **Gotteslob** (ab Nr. 675) und im **Internet** mit dem Suchbegriff: Andachten zur Osterzeit

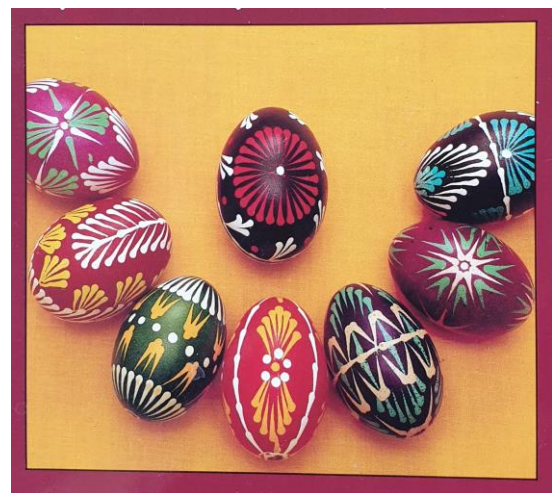
Osterkerzen verzieren mit Blattwachs. Im Internet findet man viele Symbole unter Google: Bilder > Osterkerzen

Die Osterkerze mit Oster-Symbolen verzieren: z.B. Kreuz, der auferstandene Christus, die Siegesfahne, Sonnenaufgang u.dgl.

Eier sind das Symbol für Leben. In vielen Ländern werden in der Osterzeit dekorierte Eier verschenkt.

Hinweis auf die Technik „Eier batiken“:

Auf gekochte Eier werden Muster mit Wachs aufgetragen und dann in eine Eier-Farbe gelegt. Die mit Wachs abgedeckten Teile nehmen keine Eierfarbe an. Z.B. auf einen Bleistift am hinteren Ende eine Stecknadel hineinstecken, diese kurz in eine brennende Kerzenflamme halten, dann in das flüssige Wachs einer Teekerze tauchen und sofort auf das Ei Striche und Punkte auftragen und auf diese Weise Dekorationen gestalten. Dann das Ei in eine kalte Ostereier-Farbe legen. Man kann das Ei nur in eine einzige Farbe legen oder weitere Muster mit Wachs auftragen und in eine nächste, dunklere Farbe legen usw.





Leiten Sie bitte die **Senioren-Rundschreiben** an Interessierte weiter!
Einzelne Seiten können Sie in Ihr Schaufenster hängen oder den Senioren mitgeben.

Herausgeber:

KVW Senioren Büro

Tel. 0471 309 175;

Verfasser: Maria Kußtatscher & Richard Kienzl

Pfarrplatz 31, 39100 Bozen

senioren@kvw.org

www.kvw.org/senioren